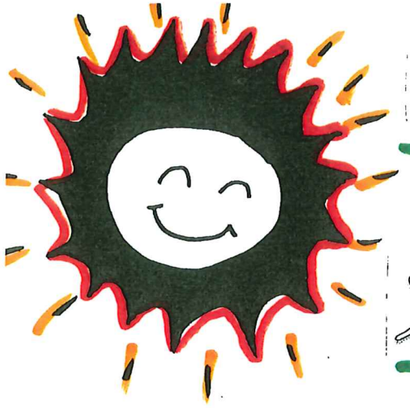


さくら訪問看護ステーションだより

令和8年　夏号

こんにちは。お元気でお過ごしでしょうか。この地方も6月上旬に梅雨入りが発表され、雨の日や蒸し暑い日が続いております。昨年では7月頃に梅雨明けですが、本格的な夏の到来を前に体調を整えていきましょう

おしらせ

さくら訪問看護ステーション

は『介護保険』『医療保険』にて対応させて頂いております。

- ▷介護保険証
- ▷健康保険証
- ▷負担割合証
- ▷各関係受給者証　など

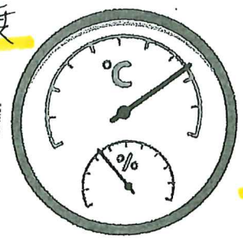
『有効期限』を確認し、『更新』などありましたら"確認させて下さい!!"

日々の生活の中で暑さに対する工夫をしよう!!

○暑さは日々の生活の中の工夫や心がけでやわらげることができます。適度な空調で室内の温度を快適に保ったり、衣服を工夫することで、熱中症の危険を避けやすくなります。自分のいる環境の"熱中症危険度"を常に気にする習慣をつけるのも重要です。

気温と湿度

いつも気にしよう



温度 25~28℃
湿度 45~60%
が快適温湿度

室内を涼しくしよう

冷却グッズを身につけよう

衣服を工夫しよう

日ざしをよけよう

熱ここがポイント!

もし、熱中症かなと思ったときは

- ☑ すぐに医療機関へ相談、または救急車を呼びましょう。
- ☑ 涼しい場所へ移動しましょう。
- ☑ 衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう。
- ☑ 塩分や水分を補給しましょう。
  （おう吐の症状が出ていたり、意識がない場合はやめましょう）

発行者：医療法人　清風会　さくら訪問看護ステーション
美濃加茂市前平町1-100　TEL：28-7538